

LEZIONI ALL'APERTO DAL 31 OTTOBRE

	<i>Lunedì</i>		<i>Martedì</i>		<i>Mercoledì</i>		<i>Giovedì</i>		<i>Venerdì</i>		<i>Sabato</i>		<i>Domenica</i>				
10:15	Props KIKI		10:00	Stretching + Tone KIKI		10:15	Postural Pilates KIKI		10:00	Stretching KIKI		09:30	Spinning Massimo P.		10:30	Spinning Massimo P.	
11:30	G.A.G. Martina		11:00	Aerobic Cross Massimo C.		11:30	Circuito Martina		11:00	Aerobic Cross Massimo C.		10:30	Tabata Lorenzo		11:00	lezione a rotazione*	
13:30	Spinning Massimo P.		14:00	Pilates Annabella		13:30	Spinning Massimo P.		14:00	Pilates Annabella		16:00	lezione a rotazione*				
16:00	Pilates Stretch KIKI		16:00	Body Pump Letizia		16:00	Pilates MAT KIKI		16:00	Body Pump Letizia		16:00	Pilates (piccoli attrezzi) KIKI				
			16:00	Spinning Paolo					16:00	Spinning Paolo							

31/10 Aerobic Cross
(Massimo C)

1/11 Circuito
Funzionale
(Letizia)

7/11 Circuit
Training
(Dante)

8/11
Jazzercise
(Monica)

**TUTTE LE LEZIONI SI SVOLGERANNO ALL'APERTO CON UN MINIMO DI 4 PERSONE
CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
NEL RISPETTO DELLE NORMATIVE E DISTANZIAMENTO**